

Ближайший час

Выберите действие на час вместо решения всей жизни.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что известно?

Например: Отношения завершены.

Что сделать сейчас?

Например: Поесть и принять душ.

Кому написать?

Например: Другу, не бывшему.

Что не решать?

Например: Всю будущую жизнь.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Пауза перед сообщением

Разберите импульс написать и способ переждать.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что хочу получить?

Например: Чтобы сказал, что скучает.

Что обычно потом?

Например: Мне хуже и я жду ещё.

Сколько ждать?

Например: 30 минут.

Чем заняться?

Например: Выйти за хлебом.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Обязательные дела

Решите нужное дело без нового разговора о прошлом.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что нужно решить?

Например: Забрать документы.

Какой канал?

Например: Короткое сообщение.

Что не обсуждать?

Например: Почему всё кончилось.

Когда завершить?

Например: После передачи вещей.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.